MIVIOS

品名 **2WAY腹筋ローラー**

品番 **MVS500**

取扱説明書

【製品仕様】
サ　イ　ズ：W285×D138×H138mm
質量（重量）：約455g
主 な 材 質：スチール、EVA(エチレン酢酸ビニルコポリマー)、PP(ポリプロピレン)、TPR(熱可塑性ゴム)、NBR(ニトリルブタジエンゴム)
使用体重制限：100kg
生　産　国：台　湾

この度は、本製品をお買上げいただきまして誠にありがとうございました。
本製品をご使用になる前には取扱説明書をよくお読みいただき、記載内容に従って正しくお使いください。
●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

⚠ 警告・注意　安全のため必ずお守りください。

絵表示の意味
⊘ 絶対におこなわないでください。
❗ 必ず指示に従い、おこなってください。

使用前の警告・注意・・・・・・・・・・・・・・

❗ 本製品は一般家庭用のフィットネス器具です。運動以外の目的では使用しないでください。

⊘ 本製品は熱器具に近づけないでください。

❗ 本製品は必ず屋内で使用してください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂などの多い場所では使用しないでください。傷みや破損の原因になります。

❗ 本製品の使用体重制限は最大100kgです。体重100kgを超える方、付加荷重を装着し、体重と合わせて100kgを超える方は使用しないでください。使用中に製品が破損するおそれがあり、重大な事故を起こす原因になります。

❗ 本製品は1人用です。同時に2人以上で使用しないでください。事故の原因になります。

❗ 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としております。医師が使用を不適当と認めた方は本製品を使用しないでください。

❗ 次に該当する方は必ず医師に相談の上、使用してください。

- 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
- 知覚障害のある方
- 皮膚疾患のある方
- 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
- 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
- 骨粗しょう症など骨に異常のある方
- 心臓に障害のある方
- ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
- 呼吸器障害をお持ちの方
- 高血圧の方
- 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
- 悪性の腫瘍のある方
- リウマチ症、痛風、変形性関節症などの方
- 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
- 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
- 脚、腰、首、手にしびれのある方
- 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
- リハビリテーション目的で使用される方
- 上記以外に身体に異常を感じているとき

❗ 使用前には都度、各部の部品が完全に固定されていること、キズや変形・ひび割れなどが無いことを確認してください。

❗ 使用前には十分な準備運動をおこない、身体をほぐしてください。また、運動後も同様に身体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などを傷める原因になります。

❗ 本製品を改造もしくは付加および部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

使用中の警告・注意・・・・・・・・・・・・・・

⊘ 安全のためピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に付けたままでの運動は絶対にしないでください。

❗ 運動中に身体や本製品が人や壁、物にぶつからないよう広い場所で使用してください。

❗ 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続しておこなうのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。

❗ ご自身の体力に合った運動方法で使用してください。無理な運動は重大な事故の原因になります。

⊘ 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。【めまい、ふらつき、冷や汗、吐気、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、眠気、その他心身の異常】

❗ 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の運動はおこなわないでください。

❗ 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分注意してください。

❗ 本製品は床の上を転がりますので、<u>使用範囲には、必ず床面を保護する厚手のマットなどを敷いて使用してください。</u>直接床材（塩化ビニル樹脂など）の上にて使用や保管をした場合、接地面の材質によっては床材が変色する場合があります。特に、畳の上では使用しないでください。畳に損傷を与えます。（弊社では専用マットを別売しています。）

❗ 使用中はグリップをしっかり握ってください。

お手入れ・保管についての警告・注意・・・・・

❗ 本製品は、各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れは避けてください。

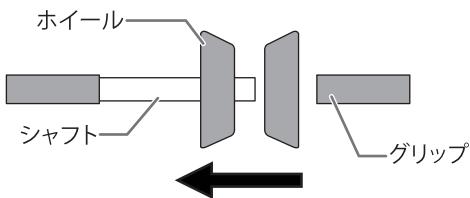
❗ 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、直射日光が当たる場所や屋外、高温・多湿な場所には保管しないでください。

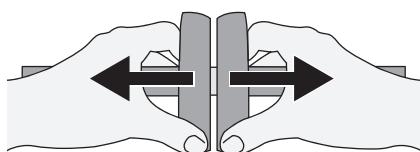
❗ 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

❗ 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、使用してください。また、長期間使用されていない場合でも、部品の劣化などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてから使用してください。

❗ 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

組立方法

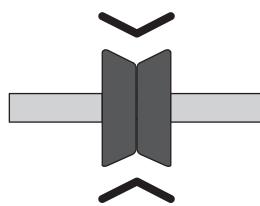
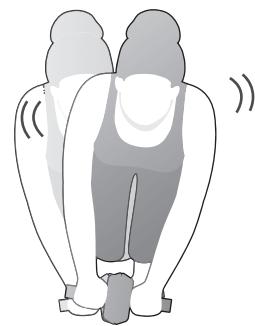
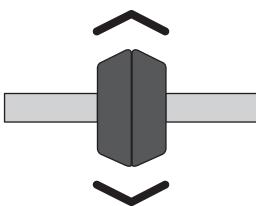
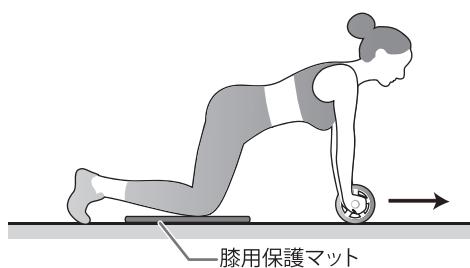
シャフトにホイール２つを差し込み、シャフトの左右にグリップを差し込みます。
２つのホイールの向きを変えることで運動の難易度が変わります。

⚠注意
グリップが差し込みにくい場合は、グリップの端部を手で軽くたたきながら差し込んでください。

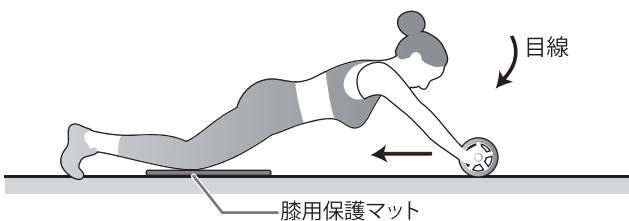
【ホイール組み換え時】
使用中にグリップがずれるのを防ぐため、グリップを脱着しにくい構造にしています。

グリップを抜く際は、２つのホイールを両手で持ち、ホイール同士の隙間を広げるようなイメージで、ホイールごとグリップを抜き取ってください。

⚠注意
以下のような組み方は事故や破損につながるため、しないでください。

ホイールが２つとも同じ向きになっている。

ホイールを１つしか使用していない。

TYPE1
安定した直進運動をサポートし体幹全体を強化

TYPE2
不安定なホイールの動きでインナーマッスルを強化

運動方法

※顔や身体を床に打ちつけないように注意してください。

①腹筋ローラーを床に置き、床に膝を付けて左右のグリップを両手で握ります。お腹に目線を向けて腹筋に力を入れます。

※体力にあった運動量を心がけてください。

②息を吸いながらゆっくり前方へ腹筋ローラーを転がします。
限界まで伸ばしたら、息を吐きながらゆっくりと元の位置に戻ります。

⚠注意 必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。弊社では床面を保護するエクササイズマット（専用マット）を販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル 0120−30−4515
受付時間　10:00～12:00、13:00～16:00（土・日・祝祭日、弊社休業日を除く）

左記以外受付
ＦＡＸ：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

MVS500：この商品のWEBページはこちら

Ver.1.0
FNLIFFNI-